Apa yang melatarbelakangi kultur duduk bersila saat makan?
Inilah yang dikatakan sains yoga

Dari tujuh cakra dalam sistem tubuh manusia, tiga cakra bagian bawah yang terletak di bagian bawah tubuh – *manipuraka*, *swadhishthana*, dan *muladhara* – semuanya tentang menjaga kelangsungan hidup, sementara cakra-cakra bagian atas – *vishuddhi*, *agna*, dan *sahasrar* – tentang melampaui naluri bertahan hidup dan mencapai pembebasan. *Anahata* merupakan transisi antara keduanya.

Kultur Yoga mengerti bahwa cara Anda menerima sesuatu dapat memberikan dampak berbeda pada Anda. Menerima dari cakra-cakra bagian bawah dapat merugikan Anda dan membuat Anda terjerat dalam proses bertahan hidup. Inilah mengapa, setiap kali ada bentuk energi yang kuat, kultur mengajarkan bahwa Anda harus menerimanya dari cakra-cakra bagian atas, sehingga membantu Anda dalam melampaui naluri bertahan hidup.

Duduk bersila mengekspos bagian atas tubuh Anda dan menutup bagian bawah, memastikan bahwa Anda menerima energi kuat dari cakra-cakra bagian atas.

Makanan merupakan salah satu sumber energi utama dalam hidup kita. Oleh karena itu, kultur Yoga merekomendasikan duduk bersila di lantai saat makan makanan.